**Programme prévisionnel du séjour**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dimanche 16 avril**  | **Départ de l’aéroport de PARIS CDG (Terminal 2F)** |  |
| 8 h00 | Vol LUHTHANSA n° LH 2227  |  |
| **Lundi 17 avril** | **Arrivée à l’aéroport de Tokyo**  |  |
|  | Transfert par bus à l’hôtel.  |  |
| **Mardi 18 avril**  | **Kodokan** |  |
| 09h00 - 10h30 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : O-soto-gari (grand fauchage extérieur). Les principes fondamentaux à transmettre et les méthodes de travail. | Experts de la Fédération Japonaise |
| 14h30 - 16h00 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Taï-otoshi (renversement du corps par barrage). Les principes fondamentaux à transmettre et les méthodes de travail. | Experts de la Fédération Japonaise |
| **Mercredi 19 avril**  | **Kodokan** |  |
| 08h30 - 09h00 | Retour sur le travail technique de la veille en duo avec correction par les encadrants. Travail en duos. | FEIST PORTE VIAL |
| 09h00 - 10h30 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ashi-Waza (principes d’actions et enchainements) | Experts de la Fédération Japonaise |
| 14h30 - 16h00 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Système d’attaque personnel (principes d’actions et enchainements) | Experts de la Fédération Japonaise |
| 18h00 - 20h00 | Cours pédagogique avec les professeurs encadrants | FEIST- VIAL |
| **Jeudi 20 avril**  | **Kodokan** |  |
| 09h00 - 10h30 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ashi-Waza (principes d’actions et enchainements) | Experts de la Fédération Japonaise |
| 14h30 - 16h00 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Seoi-nage (technique d’épaule). Pédagogie et pratique. | Experts de la Fédération Japonaise |
| 17h00 - 18h00 | Interventions Judo et Culture | FEIST - VIAL |
| **Vendredi 21 avril**  |  **Kodokan** |  |
| 07h30 - 09h00 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ne-Waza (techniques au sol) : analyse d’un système et principes d’enchaînements | Experts de la Fédération Japonaise |
| 08h30 - 09h00 | Retour sur le travail technique de la veille en duo avec correction par les encadrants.  | PORTE – VIAL |
| 14h30 - 16h00 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ne-Waza (techniques au sol) : analyse d’un système et principes d’enchaînements | Experts de la Fédération Japonaise |
| **Samedi 22 avril**  | **Kodokan** |  |
| 07h00 - 08h00 | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ne-Waza (techniques au sol) : analyse d’un système et principes d’enchaînements | I Experts de la Fédération Japonaise |
| 08h30 - 09h00 | Retour sur le travail technique des jours précédents en duo avec correction par les encadrants. Travail en duos. | FEIST – PORTE |
| 14 h 30 – 16 h | Séance collective de pratique avec un Expert judo : Ashi-Waza (principes d’actions et enchainements) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dimanche 23 avril**  |   **Départ pour TENRI**  |  |
|  |  |  |
| 7 h 30  | Gare de Tokyio Chinkensen |  |
| Après midi | Location des vélos et libre |  |
| Lundi 24 avril  | TENRI |  |
| 08h30 - 09h00 | Retour sur le travail technique de la veille en duo avec correction par les encadrants. Travail en duos. | FEIST - VIAL |
| 09h00 - 10h30 | Thème Ne-waza (travail au sol)Echanges avec les enseignants japonais : partage du travail. Séance collective de formation des enseignants par les experts de la Fédération Japonaise. | Experts de l’université |
| 14h30 - 16h00 | Thème Ne-waza (travail au sol)Echanges avec les professeurs japonais sur les systèmes français et japonais : Conditions d’exercice et pédagogie. | Experts de l’université |
| 18h00 | Repas avec échanges avec les enseignants japonais |  |
| **Mardi 25 avril**  | **TENRI** |  |
| 09h00 – 10h30 | Séance collective de pratique avec un Expert |  |
| 13h30 - 15h00 |  : Approche culturelle et historique du Judo, les principes fondateurs : « efficacité maximum et entraide et prospérité mutuelle »  | DUBOSHERRERO |
| **Mercredi 26 avril**  | **TENRI** |  |
| 10h00 - 12h00 | Séance collective de pratique avec un Expert Ju-no-kata (Kata de la souplesse) → Approche technique et pédagogique des formes fondamentales. | M. ANAÏ |
| 14h00 - 16h00 | Séance collective de pratique avec un Expert: Goshin-jutsu (technique de self-défense) → Approche technique et pédagogique des formes fondamentales. | HOSOKAWA |
| **Jeudi 27 avril** | **TENRI** |  |
| 10h00 - 12h00 | Séance collective de pratique avec un Expert: Nage-no-kata (technique de projection) → Approche technique et pédagogique des formes fondamentales. | M. HOSOKAWA |
| 14h00 - 16h00 | Séance collective de pratique avec un Expert de la police de Tokyo : Techniques de défense |  |
| **Vendredi 28 avril**  | **Départ pour TOKYO**  |  |
| 8 h 00  | Transfert pour Tokyo par Shinkansen et installation hébergement à l’hôtel  |  |
| 14 h 30 | Observation de la compétition des hauts gradés, principes d’obtention des grades supérieurs et organisation. |  |
| Samedi 29 avril Observation du Zen Nihon (Championnat du Japon toutes catégories)  |  |
| **Dimanche 30 avril**  | **TOKYO** |  |
| 09h00 - 18h00 |  Libre |  |
| **Lundi 1er mai** | **TOKYO**  |  |
| 09h00 - 18h00 | Libre |  |
| **Mardi 2 mai**  | **Départ de l’aéroport de TOKYO HANEDA** |  |
|  | Vol LUFTHANSA n° LH 717 - Transfert par bus de l’hôtel à l’aéroport de Tokyo Arrivée à 22 h 55 à l’aéroport PARIS CDG (Terminal 2E)  |  |
|  |  |  |

*Des modifications sont susceptibles d’être apportées à ce programme prévisionnel*